



いたわり

2009年3月号 No.98

くすりのキュート(救)健康新聞

くすりのキュートの健康教室

第7回「マザーの会」(子育て・母乳育児・3室相談)

〈日時〉3月6日(金) 午後2時～3時半

〈場所〉くすりのキュート玉名店 2階 健康教室

〈講師〉むなかた助産院 助産師 賀久はつ先生

第39回「くすりのキュート植木店 健康茶話会」

〈日時〉3月11日(木) 午後1時30分～2時30分

〈場所〉くすりのキュート 植木店 店内

第24回「くすりのキュート玉名店 健康教室」

〈日時〉3月19日(木) 午後2時～3時

〈場所〉くすりのキュート 玉名店 2階 健康教室

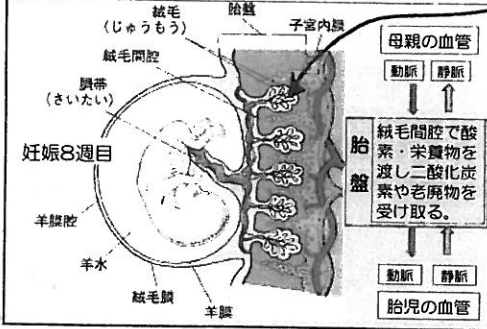
第7回「緑の輝きバスツアー」←ぜひ一度参加下さい!!

〈日時〉3月23日(月) 午前10時～午後3時

くろレ工業九世工場見学 → 自然食バキング「ティア」

血が胎児を養い、血が乳になる

お母さんの血液が胎児を健康に育てる



母親と胎児は血を交えないと知ってましたか? 母親の血液は胎盤の中で胎児のへその尾の先の細い毛(毛細血管)に向かってジェット噴射のように吹きつけています。その毛の膜から血液が吸い込まれ胎児を育てています。出産すると今度はおっぱいの乳房というおっぱい袋の所まで赤い血液がきて、そこで酸素のたまり場になり、そして乳腺を通して出てきたのが母乳です。つまり赤い血が白い母乳となるのです。血液は向からできるのか? 全て口から食べた食物からつくられます。!!! 食物を食べれば血液が

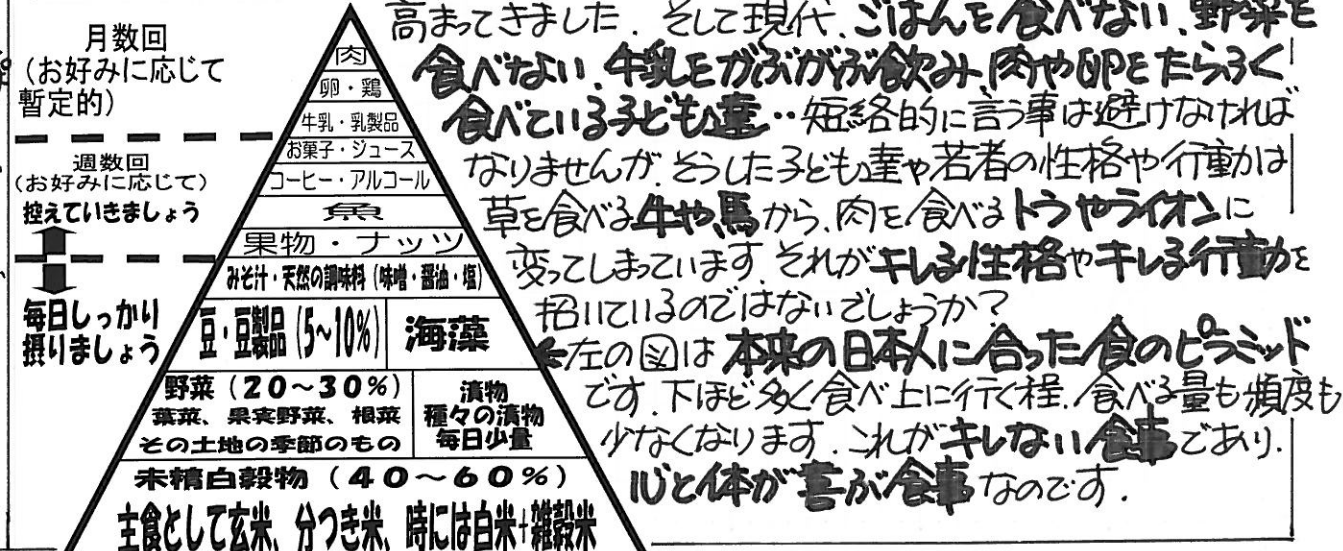


悪い食物を食べたら悪い血液ができます。血液の質がそのまま胎児や生まれた赤ちゃんの健康に直接つながります。それを考えたら、日頃私達が食べる食物によって、私達の健康も左右されることがおどろきやうくなりませんか? 食物は大事です!!!

キレル原因・キレない食事

近年、キレル子ども、キレル若者が話題に上がるようになり、しかも年とともに増加傾向を示しています。その大きな原因の一つに食の変化があげられます。人は地球上に生息している哺乳動物の一員にすぎません。人以外の哺乳動物はそれぞれの動物が生息した地域で、その動物がたくわえてきた食物だけを食べて生きています。ヒトだけが人だけはその食材を大別しなくてはならないのです。人はさるの仲間に入ります。したがってさるの住めない地域には本来住む事ができません。しかし人は火を使い、住居に入る事によって、さるが住めない寒帯にも住める人達が大昔に生まれました。そうした人の住めない北極やフランス、ドイツなどに住むようになった人々は、人本来の食べ物(米・野菜・海藻・魚介類など)を充分にとり取ることができません。そこで寒帯で生活するためには、何とか工夫して食べ物を集めなければならなかったのです。例えば、人はそれ程強い動物ではありませんが、他の動物を倒してその肉や乳をとらなければならぬのです。人の食べ物は植物性食品が主体におこきましたから動物性食品を多くとりようとした人々は、移り住んだ事によって、今の日本人以上に様々な心身の健康の異常が生じたと思います。しかし長い間、それを食べ続ける事によってこれらの食品が寒帯に住む人々の身体に合うおとなったのです。だから今フランス人はパンを、イタリア人はパスタを食べてもよいのです。北極に住む人にとって牛乳・乳製品はそれと食べ続けてきた事によってむしろ健康に良い食物になっ

ているのです。日本人も昭和20年までは温帯を中心とした食べ物と取り続けてきました。それが昭和20年を境として、アメリカ占領軍やその政策を引き継いだ、わが国の行政や大企業によって、寒帯の食べ物である肉や牛乳など、日本の食卓になじまない食べ物がうしろのように食卓に押し寄せました。それによって動物性食品の比率が高まってきました。そして現代、ごはんを食べない、野菜を食べない、牛乳をがぶがぶ飲み、肉や卵をたくさん食べている子ども達... 短絡的に言う事は避けなければ



(食のピラミッド)上に行くほど少なく!

